



## PERANTE OS SONHOS

Encarar com naturalidade os sonhos que possam surgir durante o descanso físico, sem preocupar-se aflitivamente com quaisquer fatos ou ideias que se reportem a eles.

Há mais sonhos em vigília que no sono natural.

Extraír sempre os objetivos edificantes desse ou daquele painel entrevisto em sonho.

Em tudo há sempre uma lição.

Repudiar as interpretações supersticiosas que pretendam correlacionar os sonhos com jogos de azar e acontecimentos mundanos, gastando preciosos recursos e oportunidades da existência em preocupação viciosa e fútil.

Objetivos elevados, tempo aproveitado.

Acautelar-se quanto às comunicações inter vivos, no sonho vulgar, pois, conquanto o fenômeno seja real, a sua autenticidade é bastante rara.

O espírito encarnado é tanto mais livre no corpo denso, quanto mais escravo se mostre aos deveres que a vida lhe preceitua.

Não se prender demasiadamente aos sonhos de que recorde ou às narrativas oníricas de que se faça ouvinte, para não descer ao terreno baldio da extravagância.

A lógica e o bom senso devem presidir a todo raciocínio.

Preparar um sono tranquilo pela consciência pacificada nas boas obras, acendendo a luz da oração, antes de entregar-se ao repouso normal.

A inércia do corpo não é calma para o espírito aprisionado à tensão.

Admitir os diversos tipos de sonhos, sabendo, porém, que a grande maioria deles se originam de reflexos psicológicos ou de transformações relativas ao próprio campo orgânico.

O espírito encarnado e o corpo que o serve respiram em regime de reciprocidade no reino das vibrações.

*André Luiz*

## Estudo: *O Livro dos Espíritos* – Segunda Parte – Cap. VIII – “Emancipação da alma”, questões 400 a 412

### O SONO E OS SONHOS

400. O Espírito encarnado permanece de bom grado sob seu envoltório corporal?

“É como se perguntasses se ao prisioneiro agrada estar encarcerado. O Espírito encarnado aspira, incessantemente, à libertação e, quanto mais grosseiro é seu envoltório, mais deseja dele se livrar.”

401. Durante o sono, a alma repousa como o corpo?

“Não, o Espírito jamais está inativo. Durante o sono, os laços que o unem ao corpo estão relaxados e, como o corpo não está necessitando dele, ele percorre o Espaço e entra em relação mais direta com os outros Espíritos.”

402. Como podemos julgar da liberdade dos Espíritos durante o sono?

“Através dos sonhos. Acredita-o: quando o corpo repousa, o Espírito possui mais faculdades do que no estado de vigília; tem a lembrança do passado e, algumas vezes, a previsão do futuro; adquire maior potência e pode comunicar-se com os outros Espíritos, quer deste mundo, quer de um outro. Dizes, com frequência: tive um sonho estranho, um sonho horrível, mas que não tem verossimilhança alguma; tu te enganas; frequentemente, é uma lembrança dos lugares e das coisas que viste ou verás, numa outra existência ou num outro momento. O corpo estando adormecido, o Espírito tenta quebrar suas correntes, pesquisando no passado ou no futuro. (...)

O sono liberta, parcialmente, a alma do corpo. Quando dormimos, ficamos, durante certo tempo, no estado em que nos encontraremos, de uma maneira fixa, depois da morte. Os Espíritos que rapidamente se desligaram da matéria, por ocasião de sua morte, tiveram sonhos inteligentes; esses, quando dormem, juntam-se à sociedade dos outros seres superiores a eles; com eles viajam, conversam e se instruem; trabalham mesmo em obras que, ao morrerem, acham-se inteiramente concluídas. Isto deve vos ensinar, ainda uma vez, a não temer a morte, visto que morreis todos os dias, segundo a palavra de um santo. (...)

403. Por que não nos lembramos sempre dos sonhos?

“No que chamas de sono, só há o repouso do corpo, pois o Espírito está sempre em atividade; aí, ele recobra um pouco de sua liberdade e se corresponde com os que lhe são caros, quer neste mundo, quer em outros; porém, como o corpo é uma matéria pesada e grosseira, dificilmente, conserva as impressões que o Espírito recebeu, porque este não as percebeu através dos órgãos do corpo.” (...)

410. Têm-se, algumas vezes, durante o sono ou a sonolência, ideias que parecem muito boas e que, apesar dos esforços que se fazem para retê-las, elas se apagam da memória; de onde vêm estas ideias?

“Elas são o resultado da liberdade do Espírito, que se emancipa e goza de mais faculdades, durante esse momento. São, frequentemente, também, conselhos que outros Espíritos dão.”

411. O Espírito encarnado, nos momentos em que está desprendido da matéria e age como Espírito, sabe a época de sua morte?

“Frequentemente, ele a pressente; algumas vezes, disso tem a consciência bem nítida e é o que, no estado de vigília, lhe dá a intuição; daí resulta que certas pessoas preveem, por vezes, sua morte, com uma grande exatidão.”

412. A atividade do Espírito, durante o repouso ou o sono do corpo, pode ocasionar a fadiga deste último?

“Sim, pois o Espírito se mantém preso ao corpo, como o balão cativo se mantém preso à estaca; ora, assim como as sacudidelas do balão abalam a estaca, a atividade do Espírito reage sobre o corpo e pode fazê-lo experimentar a fadiga.”

